



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Советы по здоровому питанию при ограниченном бюджете

Эта информация может помочь вам сделать выбор в пользу здоровой пищи и сократить расходы на питание. Также тут представлены советы по планированию питания, покупкам и приготовлению пищи. В этом материале также представлен список полезных и недорогих продуктов, примерный план питания и рецепты.

При употреблении полезных продуктов ваш организм будет получать больше питательных веществ, необходимых ему для эффективной работы. При достаточном количестве питательных веществ в организме вы сможете в целом чувствовать себя лучше. Также это может помочь вам контролировать симптомы и вес во время лечения рака.

Для получения дополнительной информации о выборе продуктов питания во время лечения рака ознакомьтесь с *Правильное питание во время лечения рака* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)).

## Планирование

Планирование является залогом здорового питания при ограниченном бюджете. Вы можете составлять план питания, отслеживая скидки, составляя список покупок и избегая выбрасывания продуктов.

## Отслеживание скидок

- Вы можете искать скидки на такие продукты:
  - свежие продукты (фрукты и овощи);
  - постный белок, например, рыба и птица (мясо курицы или индейки);
  - нежирные молочные продукты, такие как йогурт и обезжиренное или 1% молоко;
  - цельнозерновые продукты, такие как коричневый рис, ячмень, овсянка и цельнозерновой хлеб;
  - консервированный тунец, лосось и сардины;
  - сушеные или консервированные бобы;
  - продукты, которые вы часто используете или которые находятся в вашем списке покупок.
- Составляйте план питания на неделю из тех продуктов, которые можно купить со скидкой. Планируйте приготовление блюд на основе свежих продуктов, нежирных белков, нежирных молочных и других продуктов, продаваемых со скидкой. Например, вы можете приготовить простое блюдо из нежирных сортов мяса или рыбы, овощей и цельнозерновых продуктов. Кроме того, вам может быть легче планировать приготовление блюд из одних и тех же ингредиентов.
- Если вам попадаются продукты со скидкой, делайте запасы, особенно это касается продуктов с длительным сроком хранения. Продукты с длительным сроком хранения — это те продукты, которые хранятся очень долго и не портятся. Например, это может быть ореховое масло, консервированные бобы, рыбные консервы и макаронные изделия.

## **Советы по поиску скидок**

- Проверяйте газеты, не выбрасывайте проспекты (листовки и рекламу) и сохраняйте веб-сайты, на которых предлагаются скидки и купоны.

- Скачайте и проверяйте приложения на наличие скидков. Магазины, у которых есть приложения:
  - Aldi
  - BJ's
  - ShopRite
  - Stop & Shop
  - Walmart
  - Wegmans

Интернет-площадки, у которых есть приложения:

- Fresh Direct
  - Imperfect Foods
  - Instacart
  - Misfit Market
  - Shipt
- Ходите в разные продуктовые магазины в вашем районе и сравнивайте цены. Существуют также приложения, такие как Flipp, в которых можно сравнивать цены в магазинах в вашем районе. Один и тот же товар может в одном магазине стоить дороже, чем в другом.
  - Если вам нужен определенный продукт, посетите веб-сайт компании, чтобы проверить, есть ли на него купоны.
  - Постарайтесь сформировать привычку еженедельно проверять наличие скидков. Вы можете сравнивать цены и быть в курсе скидков.

## **Составление списка покупок**

- Составьте список покупок на основе вашего плана питания на неделю. При совершении покупок не отклоняйтесь от списка.
- Тратьте большую часть своего бюджета на продукты питания на богатые питательными веществами овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, постный белок и цельнозерновые продукты.

Дополнительные примеры см. в разделе «Недорогие продукты для создания полезных запасов».

- Старайтесь покупать сезонные продукты. Они более насыщенные по вкусу и их много. Они также обычно дешевле, чем продукты, купленные не в сезон. Посетите сайт [www.seasonalfoodguide.org](http://www.seasonalfoodguide.org), чтобы узнать, какие сезонные продукты можно купить в вашем регионе.
- Если вам нужно купить несезонные продукты, покупайте их замороженными.
- Избегайте продуктов с добавлением сахара или соли. Проверьте состав продукта, чтобы узнать, был ли добавлен сахар или соль.

## Не выбрасывайте еду

- Используйте скоропортящиеся продукты в начале недели. Скоропортящимися продуктами являются рыба и морепродукты, салатная зелень, ягоды и свежая зелень. Оставьте продукты с более длительным сроком хранения на конец недели. Продукты с более длительным сроком хранения — это те, которые не портятся так быстро.
- Съедайте еду, оставшуюся после предыдущих приемов пищи, на обед.
- Готовьте новые блюда из оставшихся ингредиентов. Например, вы можете использовать остатки вареного мяса и овощей в качестве начинки для запеканки, фриттаты, рулета или супа.
- Замораживайте продукты или остатки, чтобы использовать их позже.

## Покупки

Ниже приведены некоторые советы, как сделать закупку продуктов более организованной и недорогой.

- Не ходите в магазин за продуктами, когда вы голодны.
- Покупайте только те продукты, которые есть в вашем списке

продуктов. Соблюдение списка поможет вам не тратить деньги на то, что вы не планировали покупать.

- Выбирайте бренды под торговой маркой магазина, а не известные бренды. Зачастую они стоят дешевле, а качество и вкус у них ничуть не хуже.
- Избегайте полуфабрикатов, таких как вымытые или нарезанные овощи и тертый сыр. Такие продукты стоят дороже. Если у вас есть время, лучше обработать продукты самостоятельно.
- Избегайте предварительно упакованных блюд. Они часто стоят дороже, чем приготовленные самостоятельно.
- Покупайте оптовые товары онлайн или в клубных магазинах-складах (таких как Sam's Club, Costco и BJ's). Покупайте только те продукты, которые вы точно используете до того, как они испортятся или истечет срок их хранения.
  - При покупке продуктов оптом может показаться, что это дорого, но на дистанции вы сможете сэкономить. Вы потратите большую сумму сразу, а это значит, что расходы с небольшими суммами не будут накапливаться.
- Записывайте, сколько потратили. Используйте калькулятор (например, в телефоне), чтобы отслеживать, сколько вы тратите во время покупок.
  - В Нью-Йорке большинство продуктов питания не облагаются налогом. К продуктам, облагаемым налогом, относятся следующие:
    - разогретые продукты;
    - готовые к употреблению продукты, в том числе сэндвичи;
    - газированные напитки;
    - конфеты и сладости.

Если вы покупаете эти продукты, обязательно учитывайте налог.

- Сравнивайте цену за единицу товара. Цена за единицу — это цена за

установленный объем или вес. Обычно она указана на вкладке под товаром на полке. Проверять цену за единицу товара необходимо для того, чтобы сравнивать их стоимость в зависимости от размера.

- Проверьте полки с товарами со скидкой.
- Проходите мимо полок с газировкой, чипсами, печеньем и конфетами, если удастся.
- Не покупайте сахаросодержащие напитки, такие как соки и газированные напитки. Вместо этого пейте воду дома.

Если вы часто ходите в один и тот же магазин, зарегистрируйтесь в их программе лояльности или бонусной программе. Вы будете получать скидки, предназначенные только для участников, автоматически при оплате на кассе. По некоторым программам можно получить и другие преимущества, например, денежные поощрения для частых покупателей.

## Приготовление пищи

- Используйте одни и те же ингредиенты и остатки для разных блюд. Например:
  - Приготовьте двойную порцию коричневого риса. Используйте его и на следующий день.
  - Нарезьте брокколи для картофеля. Остатки брокколи пожарьте.

## Недорогие продукты для создания полезных запасов

Продукты, указанные в данном разделе, являются недорогими и полезными. Вы можете включить их в свой план питания на неделю, особенно когда на эти товары будут скидки.

Белки	
• яйца;	• Консервированные бобы (например,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чечевица</li> <li>• Сыр тофу</li> <li>• Арахисовое масло</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фасоль и нут)*</li> <li>• Сухие бобы (например, фасоль, нут и чечевица)*</li> </ul>
--	--

\* Фасоль и другие бобовые являются более дешевыми источниками белка, чем мясо и птица. Выбирайте сушеные бобовые, а не консервированные, особенно если у вас есть скороварка или мультиварка, например Crockpot® или Instant Pot®. Пакет сушеных бобов дешевле и содержит больше порций, чем банка бобов. Использование скороварки или мультиварки позволяет быстрее приготовить сушеные бобы.

<b>Злаковые</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепешки из кукурузной муки</li> <li>• Макароны изделия</li> <li>• Лапша</li> <li>• Универсальная мука</li> <li>• Цельнозерновая мука</li> <li>• Овсяные хлопья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хлеб из цельнозерновой муки</li> <li>• Кукурузная крупа</li> <li>• Белый рис</li> <li>• Коричневый рис</li> </ul>

<b>Молочные продукты и растительное молоко</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обезжиренное или 1% молоко</li> <li>• Несладкое ореховое молоко (например, миндальное или соевое)</li> <li>• Нежирный или 1% йогурт без наполнителей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соевый йогурт</li> <li>• Белый сыр</li> <li>• Сыр чеддер</li> <li>• Сыр моцарелла</li> </ul>

<b>Консервированные овощи</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Измельченные помидоры</li> <li>• Томатная паста</li> <li>• Спаржа</li> <li>• Шпинат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кукуруза</li> <li>• Стручковая фасоль</li> <li>• Свекла</li> <li>• Морковь</li> </ul>

<b>Некрахмалистые овощи</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Салат и другая зелень</li> <li>• Морковь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перец</li> <li>• Томаты</li> </ul>

- Сельдерей
- Брокколи

- Чеснок
- Лук

### Крахмалистые овощи

- Картофель
- Сладкий картофель
- Мускатная тыква
- Желудевая тыква

- Тыква
- Плантан
- Таро

### Фрукты

- Яблоки
- Бананы
- Арбуз
- Мускусная дыня
- Дыня

- Кассаба
- Апельсины
- Лаймы
- Лимоны

### Замороженные фрукты и овощи

- Ягоды
- Горох
- Спаржевая фасоль

- Кукуруза
- Эдамаме

### Продукты для усиления вкуса

- Соевый соус с низким содержанием натрия
- Соус чили с низким содержанием натрия
- Кокосовое молоко
- Рыбный соус с низким содержанием натрия
- Мисо-паста с низким содержанием натрия

- Сардины
- Анчоусы с низким содержанием натрия
- Оливковое масло
- Винный уксус

### Специи

- Сухой молотый чеснок
- Хлопья чили
- Тмин или семена тмина

- Сухой орегано
- Сухая петрушка
- Семена горчицы или молотая



## Примеры меню и рецептов

В этом разделе представлены примеры меню и рецепты, в которых используются недорогие ингредиенты.

В примерах указана средняя цена. Точная стоимость этих блюд зависит от того, где вы покупаете ингредиенты и есть ли на них скидки.

	Пример меню 1	Пример меню 2	Пример меню 3
<b>Завтрак</b>	Овощной омлет \$1,30 на порцию	Овсянка с яблоком и корицей \$1,03 на порцию	Тост с арахисовым маслом и бананом \$0,34 на порцию
<b>Обед</b>	Картофель с брокколи и сыром \$1,52 на порцию	Чили без мяса и коричневый рис \$3,45 на порцию	Чашка калорийного тако \$4,32 на порцию
<b>Ужин</b>	Крем-суп из чечевицы с коричневым рисом \$0,94 на порцию	Испанская фриттата с зеленью \$1,18 на порцию	Жареная курица с брокколи \$2,72 на порцию
<b>Общая стоимость</b>	<b>\$3,76</b>	<b>\$5,66</b>	<b>\$7,38</b>

Рецепты каждого из этих блюд приведены ниже.

### Рецепты для завтрака

#### Овощной омлет

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	7 минут	2	\$2,61

#### Ингредиенты

- 0,5 маленькой луковицы
- 4 яйца
- 1 помидор
- С сильной проседью

- 1 чашка шпината
- 1 столовая ложка оливкового масла или масла канолы

## Инструкции

1. Нарезьте лук и помидор на кусочки по 0,5 дюйма (1,2 см). Крупно нарежьте шпинат. Отложите овощи в сторону, пока вы готовите остальные ингредиенты.
2. Разбейте яйца в миску. Приправьте их солью и перцем. Хорошо перемешайте вилкой.
3. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем-сильном огне.
4. Добавьте нарезанный лук и готовьте 3 минуты. Добавьте помидоры и готовьте еще 4 минуты, время от времени помешивая силиконовой или деревянной лопаточкой.
5. Добавьте шпинат и продолжайте готовить еще 2 минуты, периодически помешивая. Вылейте яйца в овощи и осторожно перемешивайте до готовности. Это займет от 3 до 5 минут, в зависимости от того, яйца какой степени готовности вы любите.

Совет по подаче: подавайте на тосте из цельнозерновой муки.

## Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	239
Белки	6 г
Углеводы	17 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	2 г
Жиры	17 г
Насыщенные жиры	4 г
Натрий	140 мг

## Овсянка с яблоком и корицей

<b>Время на подготовку</b>	<b>Время приготовления</b>	<b>Количество порций</b>	<b>Общая стоимость</b>
5 минут	10 минут	2	\$2,06

## **Ингредиенты**

- 1 сочное и твердое яблоко, нарезанное кубиками
- 2 чайные ложки несоленого сливочного масла или растительного спреда
- 2 столовые ложки коричневого сахара
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- 1 чашка овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 2 чашки (16 жидких унций [450 мл]) обезжиренного, 1% молока или растительного молока
- Щепотка соли

## **Инструкции**

1. Добавьте нарезанное кубиками яблоко, сливочное масло или растительный спред, коричневый сахар и корицу в литровую кастрюлю и поставьте на средний огонь. Готовьте, периодически помешивая ложкой, пока яблоки не станут мягкими (около 3–4 минут).
2. Добавьте в кастрюлю овсяные хлопья, молоко или миндальное молоко и щепотку соли. Готовьте, постоянно помешивая, пока овсянка не станет кремообразной.
3. Можно подавать, посыпав сверху молотой корицей.

## **Информация о питательных свойствах**

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	374
Белки	13 г
Углеводы	61 г
Добавленные сахара	9 г

Пищевая клетчатка	6 г
Жиры	9 г
Насыщенные жиры	4 г
Натрий	175 мг

## Тост с арахисовым маслом и бананом

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
5 минут	2-4 минуты	2	\$0,69

### Ингредиенты

- 2 ломтика хлеба из цельнозерновой муки
- 2 столовые ложки арахисового масла
- 1 банан, нарезанный ломтиками

### Инструкции

1. Поджарьте хлеб.
  - Если вы используете духовку, предварительно разогрейте ее до 350 °F (177 °C). Положите хлеб на противень и выпекайте 4-5 минут. Достаньте противень и переверните хлеб. Положите его опять в духовку еще на 4-5 минут.
  - Если вы используете тостер, поджаривайте хлеб 2-3 минуты или до того состояния, которое вам нравится.
2. Нанесите арахисовое масло на оба кусочка тоста. Сверху положите ломтики банана.

### Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	258
Белки	8 г
Углеводы	30 г
Добавленные сахара	2 г

Пищевая клетчатка	5 г
Жиры	9 г
Насыщенные жиры	1 г
Натрий	182 мг

## Рецепты для обеда

### Картофель с брокколи и сыром

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	30 минут	2	\$3,03

### Ингредиенты

- 2 картофелины Рассет Бербанк
- 2 столовых ложки растительного масла;
- С сильной проседью
- 2 чашки соцветий брокколи
- 2 зубчика чеснока, измельчить (нарезать небольшими кусочками)
- ¼ чашки тертого сыра чеддер
- 2 зеленые луковицы (шалот), нарезанные

### Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Вымойте и высушите картофель. Поместите его в блюдо, предназначенное для микроволновой печи. Каждый проколите вилкой в 2-3 местах. Поставьте в микроволновку на 4 минуты.
3. Аккуратно переложите картофель с блюда, предназначенного для микроволновой печи, на противень. Запекайте от 10 до 15 минут.
4. Пока картофель запекается, разогрейте сковороду на среднем огне. Добавьте соцветия брокколи, измельченный чеснок и 2-3 столовые ложки воды. Перемешайте. Готовьте 2-3 минуты, пока не выпарится вода. Тушите брокколи по мере выпаривания воды.

5. Достаньте картофель из духовки. Разрежьте каждый вдоль по центру и используйте вилку или ложку для разделения. Сделайте небольшое отверстие в картофеле, удалив немного картофельной мякоти. Отложите мякоть, она вам еще понадобится.
6. Добавьте в каждую картофелину 1 столовую ложку оливкового масла. По желанию вы также можете добавить щепотку соли и перца. Разомните и слегка перемешайте. Смешайте дополнительную мякоть картофеля с брокколи и положите смесь поверх каждой картофелины. Добавьте тертый сыр. Снова поставьте в духовку и запекайте, пока сыр не расплавится (около 2 минут).
7. Сверху каждую картофелину посыпьте зеленым луком.

### **Информация о питательных свойствах**

Питательные свойства на 1 порцию (если вы использовали щепотку соли и перца).

Калории	383
Белки	10 г
Углеводы	27 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	6 г
Жиры	23 г
Насыщенные жиры	4 г
Натрий	296 мг

### **Чили без мяса**

<b>Время на подготовку</b>	<b>Время приготовления</b>	<b>Количество порций</b>	<b>Общая стоимость</b>
20 минут	30 минут	6	\$10,37

### **Ингредиенты**

- 2 столовых ложки растительного масла;
- 2 столовые ложки
- 0,5 чайной ложки морской соли
- 1 банка (15 унций [450 мл]) сушеной красной фасоли

- универсальной муки
- 1 маленькая луковица (репчатый лук), нарезанная кубиками
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 2 черешка сельдерея, нарезанные кубиками
- 3 зубчика измельченного чеснока (нарезать небольшими кусочками)
- 3 небольших моркови, порезанных тонкими пластинками
- 4 столовые ложки неострого порошка чили
- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 1 банка (15 унций [450 мл]) сушеной фасоли пинто
- 1 банка (28 унций [840 мл]) измельченных помидоров
- 0,5 чашки (4 жидких унции [115 г]) воды или овощного бульона
- Дополнительные начинки: нарезанный зеленый лук, нежирная сметана, коричневый рис, шпинат

## Инструкции

1. Добавьте оливковое масло и муку в большую кастрюлю, поставьте на средний огонь. Хорошо перемешайте ингредиенты до пастообразного состояния, затем готовьте до получения золотисто-коричневого цвета.
2. Добавьте в кастрюлю лук, болгарский перец, сельдерей, чеснок и приправы (порошок чили, тмин, орегано и соль). Перемешайте и готовьте, пока овощи не станут мягкими (около 1–2 минут).
3. Добавьте в кастрюлю фасоль, помидоры и воду. Накройте кастрюлю крышкой и протушите около 20 минут.
4. Подавайте с начинкой на ваш выбор.

Все, что не съели, храните в герметичных контейнерах в холодильнике. До трех дней приготовленная еда будет оставаться свежей. Остатки также можно заморозить, но съесть их нужно будет в течение 3 месяцев.

## Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию (без добавок).

Калории	283
Белки	12 г
Углеводы	45 г
Добавленные сахара	8 г
Пищевая клетчатка	10 г
Жиры	5 г
Насыщенные жиры	0 г
Натрий	520 мг

## Чашка калорийного тако

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	3 минуты	1	\$4,32

## Ингредиенты

- 2 чашки измельченного шпината
- 1 стебель зеленого лука (шалот), тонко нарезанный
- 1 чашка чили без мяса (см. рецепт выше)
- 1 цельнозерновая лепешка диаметром 6 дюймов (15 см)
- 2 столовые ложки тертого сыра чеддер

## Инструкции

1. Разогрейте чили в микроволновой печи или в кастрюле на плите, пока он не станет горячим. Если вы используете микроволновую



печь, нагревайте около 3 минут. Если вы используете плиту, нагревайте в течение 5-10 минут.

2. Соберите тарелку для тако, выложив шпинат, чили, тертый сыр и зеленый лук слоями в тарелку для супа.
3. Подавайте с цельнозерновой лепешкой.

## Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	442
Белки	20 г
Углеводы	62 г
Добавленные сахара	8 г
Пищевая клетчатка	12 г
Жиры	16 г
Насыщенные жиры	2 г
Натрий	580 мг

## Рецепты для ужина

### Крем-суп из чечевицы

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
15 минут	30 минут	6	\$5,34

### Ингредиенты

- 2 небольшие моркови или 1 морковь среднего размера
- 1 маленькая луковица (репчатый лук)
- 4 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- С сильной проседью
- 1,5 чашки сухой зеленой чечевицы, промытой
- 4 чашки (32 жидких унции [920 г]) овощного бульона с низким содержанием натрия
- 3 чашки (24 жидких унции [690 г]) воды

- 1 чайная ложка сухого орегано

## Инструкции

1. Поставьте терку на разделочную доску. Потрите морковь на крупной терке. Будьте осторожны, чтобы не травмировать руки и пальцы. Продолжайте, пока длина моркови не достигнет около 2 дюймов (5 см). Нарезьте лук кусочками по ¼ дюйма (0,6 см). Измельчите чеснок.
2. Добавьте оливковое масло в большую кастрюлю, поставьте на средне-сильный огонь. Добавьте лук, тертую морковь, чеснок, орегано, соль и перец. Тщательно перемешайте. Готовьте, периодически помешивая, в течение нескольких минут, пока овощи не станут мягкими.
3. Добавьте чечевицу и перемешайте. Добавьте овощной бульон. Варите суп, пока чечевица не станет мягкой, а суп не достигнет кремообразной консистенции (около 30 минут).

## Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	209
Белки	14 г
Углеводы	37 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	11 г
Жиры	6 г
Насыщенные жиры	0 г
Натрий	150 мг

## Испанская фриттата с зеленью

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	16 минут	4	\$4,70

## Ингредиенты

- 8 яиц
- ½ чайной ложки соли
- Перец черный молотый (по вкусу)
- 1 чайная ложка неострого порошка чили
- 3 столовые ложки молока или йогурта без наполнителей
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 чашки измельченного шпината
- 1 луковица, нарезанная
- 2 жареных картофеля, нарезанных на куски размером 1 дюйм (2,5 см)
- ¼ чашки тертого сыра чеддер

## Инструкции

1. Разогрейте духовку до 425 °F (218 °C).
2. Разбейте яйца в большую миску. Добавьте соль, перец, порошок чили и молоко или йогурт. Хорошо перемешайте венчиком или вилкой и отставьте в сторону.
3. Добавьте оливковое масло, шпинат и лук в сковороду диаметром 10 дюймов (25 см) и жарьте на среднем огне. Готовьте, периодически помешивая, в течение 5 минут, пока лук не станет золотисто-коричневым. Добавьте картофель и равномерно распределите его по сковороде с другими овощами.
4. Вылейте яичную смесь в сковороду. Посыпьте сыром чеддер. Готовьте смесь на плите от 30 секунд до 1 минуты.
5. Поставьте сковороду в предварительно разогретую духовку и запекайте, пока яйца не поднимутся до готовности (около 7-14 минут). Центр фриттаты должен немного покачиваться при легком встряхивании.
6. Выньте сковороду из духовки и дайте ей остыть.

Совет по подаче: подавайте со свежей зеленью или салатом.

## Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	317
Белки	17 г
Углеводы	15 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	3 г
Жиры	18 г
Насыщенные жиры	5 г
Натрий	433 мг

## Жареная курица с брокколи

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
5 минут	15 минут	2	\$5,44

## Ингредиенты

- 0,5 средней луковицы
- 0,5 зеленого болгарского перца
- 1 куриная грудка без костей и кожи (около 6 унций [180 г]), нарезанная кубиками
- 1 чайная ложка сухого молотого чеснока
- Молотый черный перец
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1,5 столовых ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 3 чашки соцветий брокколи

## Инструкции

1. Нарезьте лук и перец на кусочки по 0,5 дюйма (1,2 см).

2. Приправьте курицу, нарезанную кубиками, сухим молотым чесноком и молотым черным перцем.
3. Смешайте уксус, соевый соус, коричневый сахар и оливковое масло в небольшой миске. Отставьте в сторону.
4. Поставьте большую сковороду на сильный огонь. Нагревайте в течение 1–2 минут. Добавьте курицу, нарезанную кубиками, и равномерно распределите ее по сковороде. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны, не перемешивая.
5. Добавьте в сковороду брокколи. Тщательно перемешайте. Добавьте лук и перец и перемешивайте еще 1–2 минуты.
6. Добавьте смешанный соус, перемешивая в течение нескольких минут. Продолжайте готовить, часто перемешивая, пока курица не будет полностью готова. Мясо должно легко разламываться лопаткой или кухонной ложкой.

Вы можете есть в жареном виде или подавать с коричневым рисом или цельнозерновой лапшой.

## **Информация о питательных свойствах**

Питательные свойства на 1 порцию (без риса и лапши).

Калории	261
Белки	24 г
Углеводы	19 г
Добавленные сахара	4 г
Пищевая клетчатка	5 г
Жиры	8 г
Насыщенные жиры	1 г
Натрий	517 мг

## **Дополнительные материалы**

### **Ресурсы MSK**

*Ресурсы о пищевых продуктах во время пандемии COVID-19*

## ***(Food Resources During the COVID-19 Pandemic)***

В этом материале перечислены ресурсы, которые помогут выбрать продукты питания во время пандемии COVID-19. Вы можете найти его на сайте [www.mskcc.org/pe/food\\_covid](http://www.mskcc.org/pe/food_covid) или попросить копию у члена вашей команды по уходу.

### **Программа центра MSK «Кладовая продуктов» (MSK Food Pantry Program)**

646-888-8046

Программа центра MSK «Кладовая продуктов» предоставляет продукты питания длительного хранения малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом-диетологом или социальным работником, либо позвоните по телефону, указанному выше.

## **Кулинарные книги**

***«Хорошо и дешево: хорошо питайтесь за 4 доллара в день» (Good and Cheap: Eat Well on \$4 a Day)***, Линн Браун

Бесплатную онлайн-версию этой кулинарной книги можно найти на сайте [www.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf](http://www.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf).

***«Готовьте постоянно: вкусные, питательные рецепты до, во время и после лечения рака» (Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before, During, and after Cancer Treatment)***,

Энн Огден Гаффни

## **Веб-сайты и блоги**

***«Новая американская тарелка: приготовлению блюд для предотвращения рака» (New American Plate: Setting your Table to Prevent Cancer)***

[www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate](http://www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate)

На этом сайте есть рецепты и советы по питанию.

**Программы и услуги для пациентов Американского онкологического общества (ACS) (American Cancer Society (ACS) Patient Programs and Services)**

[www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html](http://www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html)

В этой группе есть программы и услуги, помогающие людям находить информацию о профилактике, лечении и восстановлении при раке.

### **Сеть Cancer Hope**

[www.cancerhopenetwork.org](http://www.cancerhopenetwork.org)

Эта группа помогает предоставить пациентам и лицам, осуществляющим уход, ресурсы, программы и поддержку, чтобы облегчить жизнь пациентов с раком.

### **Организация Cancer care**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

Эта группа предлагает бесплатные услуги профессиональной поддержки для лиц, осуществляющих уход, ли близких родственников. Услуги доступны онлайн, по телефону и лично. Также там можно получить информацию по уходу и другие ресурсы.

### **Сеть Cancer Hope**

[www.cancerhopenetwork.org](http://www.cancerhopenetwork.org)

Добровольцы из этой группы предлагают бесплатную конфиденциальную поддержку по телефону для больных раком и членов их семей.

### **Сеть Caregiver Action**

[www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

Эта группа поддерживает и обучает лиц, осуществляющих уход, и помогает им общаться с другими лицами, осуществляющими уход. Членство для лиц, осуществляющих уход, является бесплатным.

### **NeedyMeds**

[www.needymeds.org](http://www.needymeds.org)

Эта группа делится информацией о программах медицинской помощи, доступных бесплатно для нуждающихся.

### **План дополнительной социальной помощи (Social Security Extra Help Plan)**

[www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp](http://www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp)

Эта программа помогает людям с ограниченным доходом и ресурсами оплачивать расходы программы Medicare на рецептурные препараты, такие как страховые взносы, франшизы и совместное страхование.

### **Программа Meals on Wheels**

[www.mealsonwheelsamerica.org](http://www.mealsonwheelsamerica.org)

Эта программа обеспечивает пожилым людям полноценное питание.

### **Программа Mom's Meals**

[www.momsmeals.com/our-food/nutrition/cancer-support](http://www.momsmeals.com/our-food/nutrition/cancer-support)

Программа Mom's Meals предлагает варианты меню, разработанные для удовлетворения пищевых потребностей больных раком.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Tips for Healthy Eating on a Budget - Last updated on October 3, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center